

نکاتی قابل توجه برای دانش آموزان درخصوص امتحانات

معمولاً شرایط فیزیکی و ذهنی وجود دارد که عملکرد شما در حین امتحان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین دانستن نکات و مواردی که می‌تواند به موفقیت شما کمک بیشتری نماید خالی از لطف نخواهد بود.

الف- نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان

- ۱- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش و اعتماد به نفس و پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است .
- ۲- سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.
- ۳- روز های قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس پرتی می‌شود کاملاً کنار بگذارید زیرا توجه به سایر چیزها باعث از بین رفتن تمرکز شما می‌شود. و کاهش تمرکز روی درس خود به خود اضطراب به وجود می‌آورد.
- ۴- آغاز کار مطالعه با یاد خدا و به جا آوردن نماز واجب و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آرامش را برایتان به ارمغان می‌آورد .
- ۵- همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سروصدا را مد نظر قرار دهید .
- ۶- در اتاقی که مطالعه می‌کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از خود دور نمایید .
- ۷- حتماً وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعا مورد نیازتان می باشد مقابلتان قرار دهید .
- ۸- در خود تمرکز ایجاد نمایید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید .
- ۹- هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح نمایید.
- ۱۰- سوالاتی را که قبلاً معلم از شما امتحان گرفته یا در اختیاراتان قرار داده است مجدداً مرور کنید.
- ۱۱- تاکیدات معلم در زمان تدریس یا پرسشهای او را مجدداً یادآوری کنید.
- ۱۲- نمونه سوالات امتحان سال های قبل را تهیه کنید و به بررسی آنها بپردازید تا با نحوه و سبک طرح سئوالات آشنا شوید .
- ۱۳- برای امتحانات پایان ترم، سوالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.
- ۱۴- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید. و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.
- ۱۵- مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت
- ۱۶- خلاصه کردن و باز نویسی مطالب می تواند کمک بزرگی در هنگام مرور و یادآوری مطالب بنماید.
- ۱۷- حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.
- ۱۸- وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید.
- ۱۹- پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کنید.
- ۲۰- وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می‌دهند.
- ۲۱- اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید: همه بچه‌ها یک دور کامل درس را خوانده‌اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می‌زنم. اگر چنین فکری به سراغتان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید: " من قبلاً هم چنین امتحان‌هایی داده‌ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته‌ام".
- ۲۲- به دقت درسی را که امتحان دارید مطالعه کرده و با تمام توان از فرصت بهره بگیرید و بدانید از دست دادن چنین ایام مهمی جبران ناپذیر خواهد بود .
- ۲۳- برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حداقل یک بار مطالعه دقیق و عمقی مطالب، حداقل یک بار مطالب امتحانی خود را مرور کنید .
- ۲۴- روزهای قبل از امتحان حتماً مثل شرایط امتحان و با زمان بندی مشابه از خود امتحان بگیرید.
- ۲۵- قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان

- جدول زمان‌بندی که برای خود تهیه کرده‌اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می‌شود قبل از امتحان فردا احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.
- ۲۶- برنامه امتحانات را در محل مناسب به نحوی که در معرض دید باشد نصب نمایید.
- ۲۷- بهتر است شب قبل از امتحان دوش بگیرید
- ۲۸- مطابق معمول هر شب استراحت کنید تا روز بعد با شادابی و نشاط بیشتری در جلسه امتحان حضور یابید سعی کنید شام را مختصر و سبک میل کنید.
- ۲۹- قبل از رفتن به بستر وسایل لازم و ضروری را برای امتحان فردا را آماده سازید.
- ۳۰- از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمد های فراوان و حضور در مکان های شلوغ و پرسر و صدا و دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت تشویش خاطر و حواسپرتی می گردند پرهیز کنید
- ۳۱- پس از بیداری و به جای آوردن نماز نخواستید و به مرور کتاب درسی و فرمولهای آن بپردازید.
- ۳۲- حتما صبحانه مناسب و یا ناهار مختصر صرف کنید. بدون تغذیه مناسب مغز شما برای انجام فعالیت‌های لازم دچار مشکل خواهد شد.
- ۳۳- سعی کنید زودتر از معمول روزانه از خانه خارج شوید تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد نگرانی و تشویش از دیر رسیدن به جلسه نگردد.
- ۳۴- با گامهای آهسته و بدون تعجیل به مدرسه آمده و با گامهای آهسته به محل برگزاری امتحان بروید.
- ۳۵- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. و مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه و ساعت را به همراه دارید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.
- ۳۶- با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: " من برای امتحان کاملا آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم. " نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.
- ۳۷- قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دل‌شوره و امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی همچون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.
- ۳۸- آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.
- ۳۹- آرامش داشتن در روز امتحان فوق العاده اهمیت دارد. افرادی که کارهای خود را منظم تر برنامه ریزی می کنند و به انجام می رسانند کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.
- ۴۰- از مرور مطالب درسی در ساعات قبل از امتحان با دوستان و همکلاسی هایتان جدا خودداری کنید زیرا می تواند زمینه ساز اضطراب در شما باشد. بنابراین طوری برنامه ریزی کنید که فعالیت‌های درسی راکه قرار بوده با همراهی دوستان خود انجام دهید در روزهای قبل انجام داده باشید.
- ۴۱- بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد داشت و تنها خواهد توانست نگرانی و اضطرابتان را افزایش دهد بنابراین بر کنجکاوی خود غلبه کنید

ب- نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحان

- ۴۲- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.
- ۴۳- آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش و گامهای آهسته مستقر شوید.
- ۴۴- اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار می شود سعی کنید در جای همیشگی خود در کلاس بنشینید.
- ۴۵- یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت آیاتی چند از قرآن کریم میتواند آرامش را به شما هدیه دهد. (یاد خداوند آرام بخش دلهاست)
- ۴۶- اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیک‌های وقفه آزمون استفاده کنید؛ برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:

- تحرك جسماني و كئش عضلاني: پا را كف زمين گذاشته و ستون فقرات خود را كاملا عمودي و صاف نگه داريد. يك ماده قندي مانند خرما يا شكلات در دهان بگذاريد.
- نفس عميق بكشيد، چند ثانيه نگه داريد و بعد به طور كامل آرام بيرون دهيد و تا ۳ بار تكرر كنيد
- ۴۷- در جلسه امتحان هر مسئله و مشكلي را كه انرژي مفيد شما را كاهش مي دهد و ذهن را درگير مي كند حذف نماييد .
- ۴۸- توجه داشته باشيد نگاه كردن به ديگر دانش آموزان و نحوه عمل كرد آنان مي تواند موجب اضطراب زيادي در حين امتحان شود. مانند ديدين دانش آموزي كه تند تند مي نويسند يا بنا بر اين تمام توجه خود را بر روي ورقه امتحاني تان متمرکز نماييد تا آرامش بيشتري داشته باشيد
- ۴۹- براي برداشتن برگه امتحان چند لحظه مكث کرده و آنرا با آرامش برداريد.
- ۵۰- در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل كنيد و خود را به جاي معلمی قرار دهيد كه مي خواهد همين برگه امتحاني را صحيح كند.
- ۵۱- حتما وقت را در نظر بگيريد و زمان را تنظيم كنيد.
- ۵۲- در ابتدا نگاهی گذرا به سوالات بيندازيد. حدودا ۱۰% از وقت خود را براي اين كار صرف كنيد. كلمات كليدي (در سوالات) را مشخص كنيد و براي پاسخ دادن به سوالات زمان بندي كنيد. در حالي كه سوالات را مي خوانيد، نکاتی که به ذهن تان می رسد و می توانید مفيد باشد را در كنار آن ها يادداشت كنيد.
- ۵۳- براي پاسخ گويي به سوالات از يك برنامه منظم پيروي كنيد. ابتدا به سوالات ساده تر پاسخ دهيد و بعد به آن ها كه نمره بيشتري دارند.
- سپس به ترتيب به سوالاتي پاسخ دهيد كه:
- مشكل تر هستند.
- جواب دادن به آن ها وقت بيشتري مي گيرد.
- نمره كم تري دارند.
- اگر پاسخ سوالي را نمي دانيد، هرگز روي سوال ترمز نكنيد كه موجب هدر رفتن وقت مي شود.
- ۵۴- در امتحانات تستي براي انتخاب پاسخ درست دقت كنيد.
- ابتدا پاسخ هايي را كه مي دانيد اشتباه است، كنار بگذاريد.
- اگر تست نمره ي منفي ندارد، از بين پاسخ هاي باقي مانده، پاسخ صحيح را انتخاب نماييد و يا حدس بزنيد.
- اگر امتحان نمره منفي دارد و شما دليل خاصي براي انتخاب پاسخ خود نداريد، حدس نزنيد.
- شك نكنيد، معمولا اولين گزينه اي كه انتخاب مي كنيد، پاسخ صحيح است. پس پاسخ خود را تغيير ندهيد، مگر اينكه واقعا به نتيجه ي قطعي رسيده باشيد.
- ۵۵- در امتحانات تشريحي، قبل از پاسخ دادن به سوالات خوب فكر كنيد.
- ابتدا نکات مهمی را که راجع به سوالات به ذهنتان می رسد، در چرك نويس يادداشت كنيد.
- اين نکات را به ترتيب شماره گذاري كنيد.
- سپس آن ها را تنظيم کرده و پاك نويس كنيد.
- ۵۶- در پاسخ به سوالات تشريحي، به اصل موضوع پردازيد و حاشيه نرويد.
- در جمله ي اول موضوع اصلي را بيان كنيد.
- مقدمه اي براي آن بنويسيد.
- سپس موضوع را با جزئيات بيشتري شرح دهيد.
- به سوال توجه كنيد و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهيد. از توضيحات غير ضروري و مثال هاي اضافي پرهيزيد.
- ۵۷- ۱۰% از وقت امتحان را براي مرور مطالب كنار بگذاريد.
- در انتها تمام سوالات را مرور كنيد.
- مطمئن شويد كه به تمام سوالات پاسخ داده ايد.
- پاسخ ها را يك بار ديگر بخوانيد و در صورت لزوم جمله بندي، املاي كلمات و ... را تصحيح كنيد.
- ۵۸- سعی نماييد به سوالات با خودكار آبي پاسخ داده و حتما خوش خط و مرتب بنويسيد . شكل ها را با دقت رسم كنيد كه تصحيح كننده ورقه شما از خواندن آن لذت ببرد و قطعا در تصحيح برگه شما موثر است..
- ۵۹- بدانيد كه هميشه يك پاسخ ضعيف و ناقص بهتر از هيچ است.
- ۶۰- سعی كنيد عجله اي براي تحويل دادن ورق نداشته باشيد و تا آنجا كه مي توانيد در باره سوالات فكر نماييد.

ج- نکات قابل توجه پس از امتحان

- ۶۱- اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام تلاشتان را انجام داده اید پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را بر امتحان بعد متمرکز نمایید
- ۶۲- در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی آن بپردازید و قبل از همه بدانید دنیا به آخر نرسیده است اگر کمی بهتر ببانددیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این امتحان خلاصه نشده است باید از این امتحان برای موفقیت در امتحانات دیگر درس بیاموزید.
- ۶۳- قبل از انداختن تقصیر به گردن دیگران (سخت بودن سوالات و کم بودن وقت و...) به نقاط ضعف خود پی برده و در صد رفع مشکلات برابید و در پی برنامه ریزی صحیح و عملی برای دیگر امتحانات باشید.
- بهترین روش یادگیری و کسب موفقیت را که برای شما مؤثر بوده، انتخاب و آن را تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.